

**REGULASI EMOSI SISWA DALAM MENGHADAPI MASA TRANSISI DARI SD
MENUJU KE SMP / Mts
(Studi Kasus di Mts Negeri 1 Surakarta)**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

NUR MUHAMMAD RIZKI PUTRAWAN

F100130216

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

**REGULASI EMOSI SISWA DALAM MENGHADAPI MASA TRANSISI
DARI SD MENUJU KE SMP / Mts
(Studi Kasus di Mts Negeri 1 Surakarta)**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

NUR MUHAMMAD RIZKI PUTRAWAN

F100130216

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Wiwien Dinar Pratisti M.Si, Psi.

NIDN. 0629116401

HALAMAN PENGESAHAN

**REGULASI EMOSI SISWA DALAM MENGHADAPI MASA TRANSISI
DARI SD MENUJU KE SMP / Mts
(Studi Kasus di Mts Negeri 1 Surakarta)**

OLEH


NUR MUHAMMAD RIZKI PUTRAWAN

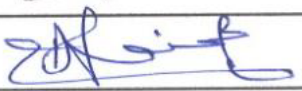
F100130216


**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi,
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Rabu 26 Februari 2020
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**



Dewan Pengi

- 1. Dr. Wiwien Dinar Prastiti, M.Si.,Psi
(Ketua Dewan Penguji)**
- 2. Dr. Daliman, SU
(Anggota I Dewan Penguji)**
- 3. Siti Nurina Hakim, S.Psi.,M.Si, Psi.
(Anggota II Dewan Penguji)**







Surakarta, 16 Mei2020
Universitas Muhammadiyah Surakarta Fakultas
Psikologi
Dekan,


Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si.
NIDN. 0624067301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 13 Februari 2020

Yang menyatakan



Nur Muhammad Rizki P.

F100130216

**REGULASI EMOSI SISWA DALAM MENGHADAPI MASA TRANSISI
DARI SD MENUJU KE SMP / Mts
(Studi Kasus di Mts Negeri 1 Surakarta)**

Abstrak

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Pada masa tersebut anak sangat rentan dengan kenakalan remaja, karena pada masa ini anak masih labil dalam menentukan mana yang negatif dan mana yang positif atau mana yang baik serta mana yang buruk. Hal demikian membuat anak bertindak sesuai dengan kehendak hatinya dan terkadang sulit bagi anak untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan bagaimana regulasi emosi siswa dalam menghadapi masa transisi dari SD menuju ke SMP / Mts (di Mts Negeri 1 Surakarta). Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Pemilihan informan dipilih dengan cara *sampling purposive*. jumlah informan yang digunakan untuk penelitian ini adalah 10 siswa kelas VII di MTs N 1 Surakarta. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Emosi yang dialami oleh Informan meliputi perasaan senang, malu, takut, sedih dan tegang ketika masa orientasi siswa. Sebagian besar informan mempunyai pengetahuan akan emosi, namun sebagian besar pula masih mudah terpengaruh oleh emosi yang negatif. 4 dari informan penelitian menunjukkan sikap yang baik dalam mengontrol emosi yang dirasakan serta mempunyai penerimaan yang baik terhadap respon emosi.

Kata Kunci : regulasi emosi, masa transisi, siswa kelas vii

Abstract

Middle School Students (SMP) is a transition from childhood to adolescence. At that time children are very vulnerable to juvenile delinquency, because at this time children are still unstable in determining which are negative and which are positive or which are good and which are bad. This makes the child act according to his will and sometimes it is difficult for children to adjust to their social environment. The purpose of this study was to determine and describe how the emotional regulation of students in dealing with the transition from elementary to junior high school / MTs (in Mts Negeri 1 Surakarta). This study used qualitative research. The selection of informants was chosen by purposive sampling. The number of informants used for research These are 10 grade VII students at MTs N 1 Surakarta. The data collection method in this study uses the interview method. The results of this study indicate that the emotions experienced by informants include feelings of pleasure, shame, fear, sadness and tension during the student orientation period. large informants have knowledge of emotions, but most are also easily influenced by negative emotions. 4 from the research informants showed a good attitude in controlling the emotions felt and have a good acceptance of emotional responses.

Keywords: emotion regulation, transition period, grade vii students

1. PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan peralihan ke masa remaja setelah melewati masa kekanak-kanakannya di Sekolah Dasar (SD). Dapat dimengerti bahwa akibat yang luas dari masa peralihan masa remaja ini (puber) sangat rentan dengan kenakalan remaja, karena pada masa ini anak masih labil dalam menentukan mana yang negatif dan mana yang positif atau mana yang baik serta mana yang buruk. Hal demikian membuat anak bertindak sesuai dengan kehendak hatinya dan terkadang sulit bagi anak untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Perubahan dari masa kanak-kanak ke masa remaja merupakan masa yang sulit untuk orang tua maupun guru karena pada masa ini butuh perhatian yang khusus dalam segala hal. Namun ada bukti yang menunjukkan bahwa perubahan sikap dan perilaku yang terjadi pada masa remaja merupakan akibat dari perubahan sosial. Kurangnya pembelajaran hati nurani, moral yang diterima anak puber dari orang tua, kakak-adik, guru-guru dan teman-teman kemungkinan menimbulkan perubahan psikologi yang buruk. Semakin baik lingkungan yang diterima akan berdampak pula pada komunikasi dan pembentukan perilaku yang positif (Satriani, 2013).

MTs N 1 Surakarta merupakan sekolah Islam yang terletak di kota Surakarta. Berbagai prestasi yang diraih baik akademik dan non akademik dari provinsi hingga nasional menjadi bukti bahwa MTs N 1 Surakarta memiliki mutu pendidikan berkualitas.¹ Selain itu Latunas SMP baik swasta maupun negeri se Surakarta 2017/2018 berdasarkan surat edaran dari Musyawarah Kerja Kepala Sekolah (MKKS) SMP Kota Surakarta tanggal 10 Maret 2018 MTs N 1 Surakarta masuk 10 besar yaitu pada urutan ke 8 dengan nilai 70,50.

Pada awal berdirinya, sekolah Madrasah Tsanawiyah Negeri Surakarta 1 semula merupakan Sekolah swasta di bawah naungan Yayasan Perguruan Al-Islam sejak Tahun 1967 yang bertempat di kompleks Mesjid Sholichin Kelurahan Punggawan Kecamatan Banjarsari Surakarta. Saat yang ditunjuk sebagai Kepala Madrasah adalah Bp. Ismail, BA. Pada Tahun 1978 berdasarkan KMA No. 16 Tahun 1978 MTs AIN Surakarta berubah menjadi Madrasah Tsanawiyah Negeri Surakarta 1, Kemudian pada Tahun 1983 berpindah lokasi di Sidorejo Kelurahan

Mangkubumen Kecamatan Banjarsari Surakarta tepatnya di Jl. MT. Haryono No. 24 D Surakarta Jawa Tengah. Dalam perjalannya Madrasah Tsanawiyah Negeri Surakarta 1 telah mengalami 7 kali pergantian Kepala Madrasah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan wawancara kepada peserta didik baru, diketahui bahwa peserta didik baru di Mts Negeri 1 Surakarta belum dapat melakukan regulasi emosi dengan baik. Hal ini terlihat dari masih banyak siswa yang merasa malu, takut dan tegang ketika masa orientasi siswa (MOS). Hal tersebut menunjukkan bahwa peserta didik baru belum dapat melakukan regulasi emosi dengan baik dalam masa transisi dari jenjang Sekolah Dasar (SD) menuju jenjang SMP.

Menurut Gross (2004) regulasi emosi adalah sebuah proses dimana individu membentuk emosi ketika sedang mengalami suatu peristiwa dan bagaimana mereka mengekspresikannya. Emosi adalah multikomponen yang dapat terungkap dari waktu ke waktu dan melibatkan perubahan di dalam “dinamika emosi pada diri”. Dengan adanya pengukuran yang berdasarkan aspek *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, ini dilihat dari strategi regulasi emosi (sebagai penerimaan atau penolakan terhadap keadaan emosional) baik secara internal (misalnya perubahan kognitif) ataupun eksternal (perubahan lingkungan) (John, 2003).

Menurut Gratz dan Roemer (2004) mengatakan bahwa regulasi emosi meliputi kesadaran dan pemahaman emosi. Penerimaan emosi merupakan kemampuan untuk mengendalikan impuls perilaku yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan bila seandainya mengalami emosi negatif, kemampuan untuk mengatur situasi. Regulasi emosi merupakan suatu strategi dalam memodifikasi sebuah respon emosional yang diinginkan untuk memenuhi tujuan individu dan tuntutan situasi (Saxena, 2011).

Kesulitan di dalam regulasi emosi atau emosional biasanya ditemukan berkaitan dengan masalah kesehatan mental seperti depresi, gangguan kecemasan, gangguan stress pasca trauma dan disfungsi sosial. Kesulitan dalam regulasi emosi pada diri biasanya berkaitan dengan emosi negatif yang mempengaruhi tingkat kontrol diri rendah dan pengaruh emosi positif dan kepuasan dalam hidup

(Saxena, 2011).

Transisi dalam bidang pendidikan dapat menjadi proses yang sulit bagi para siswa SMP kelas VII. Siswa yang baru menginjak masa remaja juga mengalami transisi dalam bidang pendidikan, yaitu perpindahan dari SD menuju SMP. Masa transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama dapat menyulitkan bagi banyak siswa pada tahun pertama sekolah, siswa kelas VII kurang puas terhadap sekolah, kurang bertanggung jawab terhadap sekolah, dan kurang menyukai guru-guru mereka (Eccles & Midgely, 1990). Saat datang tahun ajaran baru, pada hari pertama anak masuk sekolah adalah momen berharga yang sebagian dari remaja akan menjalani momen ini dengan lancar, tanpa halangan dan berjalan baik-baik saja. Akan tetapi, tidak semua anak merasakan hal serupa dengan remaja lainnya. Momen hari pertama masuk ke sekolah bisa menjadi momen yang mendebarakan untuk siswa. Tak jarang, hal ini pun akan membuat orangtua akan sedikit cemas dengan kondisi si anak. Hal ini mungkin wajar dirasakan oleh orangtua, pasalnya selama ini si anak pergi kemana-mana selalu ditemani oleh sang ibu dan sekarang si anak harus terpisah untuk sementara waktu karena harus belajar bersama dengan gurunya. Akan tetapi, kecemasan pada orangtua ini tidak bisa dibiarkan demikian saja.

Diperlukan usaha untuk segera mencari solusi untuk mengatasi kecemasan sebelum anak masuk sekolah di hari pertamanya saat memasuki tahun ajaran baru. Hal ini tentu saja wajar, pasalnya di hari pertamanya masuk sekolah anak-anak masih merasa asing dengan lingkungan dan orang-orang baru yang mereka jumpai. Umumnya, si anak akan merasa belum memiliki keberanian sepenuh hati untuk jauh dari orangtuanya. Anak juga terkadang merasa cemas saat harus memulai mengenal anak-anak lainnya atau bahkan meminta tolong guru di sekolahnya saat ia butuh bantuan, ada pula anak-anak yang merasa takut, bahkan pemalu. Sehingga hal ini akan berpengaruh pada kesiapannya menghadapi hari pertamanya masuk sekolah (palembang.tribunnews.com, 2017).

Permasalahan umum yang terjadi pada terjadi yaitu penerimaan siswa baru di sekolah-sekolah. Sekolah sebagai institusi pendidikan seharusnya berfokus pada peningkatan kualitas seseorang, bukan semata-mata mengejar keuntungan.

Walaupun tidak dapat dipungkiri bahwa pendidikan di Indonesia sudah menjadi hal yang prestisius bagi beberapa kalangan. Seberapa pun besarnya biaya pendidikan yang dibebankan pihak sekolah, atas nama gengsi dan harapan akan gelar keserjanaan yang dapat meroketkan martabat keluarga, akan dikeluarkan. Namun, bagi kalangan masyarakat menengah ke bawah, persoalan masuk sekolah bukan melulu tentang gengsi, melainkan mampu atau tidaknya. Bahkan sudah menjadi pemandangan wajar, tiap tahun ajaran baru. Permasalahan pada proses pembelajaran tak kalah kompleksnya dengan upaya memasukkan anak ke sekolah. Usaha untuk bisa memasukkan anak ke sekolah unggulan kadang tidak dibarengi dengan pemberian motivasi yang positif bagi si anak. Anak seharusnya diberikan gambaran mengenai apa yang ingin ia capai, bukan memberi gambaran apa yang ingin orangtua capai dari si anak. Pemberian les tambahan kadang tidak disesuaikan dengan bakat dan keinginan si anak. Hasilnya, masa anak-anak yang penuh keceriaan berganti menjadi rutinitas belajar dan mengejar prestasi tiada henti. Dan orangtua seperti memiliki punya alasan yang kuat terhadap pemasungan terselubung dari perkembangan kecerdasan emosional dan psikologi si anak, yaitu atas nama kesuksesan anak di kemudian hari (Priarti Megawanti, 2015).

Siswa yang memiliki kecerdasan emosi yang baik dapat mengontrol diri agar mereka tidak melakukan tindakan-tindakan agresif yang merugikan diri sendiri dan orang lain (Almahri, 2012). Perilaku siswa di sekolah memiliki andil besar dalam proses pembelajaran, apabila sikap siswa tersebut baik maka memudahkan untuk belajar, begitupun sebaliknya. Setiap peserta didik dalam proses belajarnya selalu berkompetisi untuk memperoleh hasil akademik (kognitif) terbaik. Siswa lebih cenderung mengarahkan diri pada hasil akademiknya di sekolah, hal tersebut dikuatkan dengan kecerdasan inteligensi (*Intelligence Qoutient* atau biasa disingkat IQ) dari masing-masing siswa. Agar peserta didik dapat memperoleh pengetahuan secara penuh (sikap, keterampilan, dan pengetahuan) pembelajaran tersebut, dibutuhkan suatu dorongan sikap maupun perilaku yang baik dari masing-masing siswa tersebut. Sikap yang baik tersebut dapat diperoleh dari regulasi emosi (*emotional regulation*) siswa, dimana

regulasi emosi merupakan cara individu untuk menentukan emosi apa yang dirasakan, kapan emosi tersebut dirasakan dan bagaimana mengekspresikan dan mengetahui emosi tersebut melalui proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggungjawab memonitor, mengevaluasi, serta memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus untuk mencapai tujuan (Baharudin Arfani, 2015).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ahmetoglu, *et.al.* (2018), dalam memeriksa hubungan antara sosialisasi emosi orang tua, dan regulasi emosi anak dan keterikatan pada orang tua. Secara khusus, menguji peran moderasi sosialisasi emosi orang tua dalam hubungan antara regulasi emosi anak-anak dan keterikatan pada orang tua. Orang tua melaporkan tentang strategi sosialisasi yang mereka gunakan untuk emosi anak-anak mereka dan pada regulasi emosi anak-anak mereka, dan kami menilai keterikatan anak-anak dengan orang tua melalui Tugas Penyelesaian Cerita Boneka. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa reaksi minimalisasi orang tua terhadap emosi anak memoderasi hubungan antara regulasi emosi anak dan keterikatan pada orang tua. Ketika tanggapan orang tua adalah hukuman, anak-anak dengan regulasi emosi yang buruk menunjukkan keterikatan yang lebih kuat kepada orang tua daripada anak-anak dengan regulasi emosi yang kuat. Selain itu, anak perempuan memiliki ikatan yang lebih aman dengan orang tua daripada anak laki-laki. Hasil penelitian ini menyoroti pentingnya pengaturan emosi anak-anak dan sosialisasi emosi orang tua untuk keterikatan awal anak yang aman dengan orang tua.

Berdasarkan paparan tersebut menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman remaja tentang regulasi emosi yang dapat memberikan implikasi pada kecerdasan emosional sehingga hal tersebut membuat siswa kurang mampu mengaktualisasikan diri dalam prestasi akademik. Sehingga peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai regulasi emosi pada siswa. Maka judul penelitian yang diambil yaitu “Regulasi Emosi pada Siswa SMP ketika menghadapi tahun ajaran baru”

2. METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Pemilihan informan dipilih dengan cara *sampling purposive*. Jumlah informan pada penelitian ini sebanyak

10 Informan. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara. Pada penelitian ini validitas data dengan menggunakan *Member checks* yaitu pengecekan ulang data yang telah didapat kepada pemberi data tersebut. Data dikatakan *Valid* jika hasil interpretasi peneliti sesuai dengan data informan. Namun jika ditemukan data yang kurang sesuai maka peneliti dapat berdiskusi dengan informan. Sedangkan analisis data pada penelitian ini dengan menggunakan *Content Analysis* (analisis isi).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

3.1.1 Permasalahan yang dihadapi pada Masa Transisi dari SD menuju SMP

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa 8 dari 10 Informan yang diwawancarai mempunyai permasalahan pada masa transisi dari SD menuju SMP/Mts. Permasalahan antara lain kesulitan mengerjakan tugas yang diberikan ketika Masa Orientasi Siswa (MOS) dimana setiap siswa diberikan tugas untuk membuat topi dan kesulitan dalam mengikuti beberapa mata pelajaran seperti IPA dan Bahasa Arab yang memang sebelumnya belum pernah diajarkan saat para Informan berada di Sekolah Dasar.

Kemudian hal yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan dalam mengerjakan tugas yaitu dengan cara meminta bantuan kepada saudara, ayah maupun Ibu informan untuk membantu menyelesaikan tugas tersebut. Sedangkan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi dalam mengikuti pelajaran di Sekolah Menengah Pertama misalnya hafalan bahasa arab adalah dengan cara belajar lagi di rumah, mengulangi pelajaran yang diberikan, mencatat apa yang dijelaskan serta meminta bantuan dari keluarga maupun teman dikelas.

3.1.2 Regulasi Emosi dalam masa transisi dari SD menuju SMP

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa dari 10 Informan yang diwawancarai menunjukkan emosi yang bervariasi dalam masa transisi dari SD menuju SMP/Mts. Emosi yang dialami oleh Informan meliputi perasaan senang, malu, takut, sedih dan tegang ketika masa orientasi siswa. Perasaan senang yang dialami oleh Informan disebabkan karena mengetahui sekolah barunya lebih bagus dari sekolahnya yang dulu, adanya banyak teman baru dan adapula

beberapa yang merasa senang dengan adanya pelajaran baru. Pada informan yang berjenis kelamin perempuan, Perasaan malu yang dialami oleh siswa disebabkan karena informan belum memiliki banyak teman serta malu ketika ada teman yang mengajak berkenalan. Sedangkan perasaan takut dan tegang yang dialami oleh informan disebabkan karena takut ketika nantinya tidak bisa menyelesaikan tugas yang diberikan atau takut ketika nanti diminta maju oleh gurunya. Kemudian hal yang dilakukan oleh informan untuk mengatasi perasaan takut dan tegang tersebut adalah dengan cara memberanikan diri berkenalan dan bertanya kepada para teman barunya.

Berdasarkan hasil wawancara juga diketahui bahwa setelah masuk sekolah pasca masa orientasi siswa, beberapa informan memiliki rasa takut, kecewa dan sedih. Perasaan takut yang dialami oleh informan disebabkan karena pelajaran yang dirasa mulai susah seperti pelajaran bahasa arab dan juga pelajaran IPA. Kemudian kecewa dan sedih yang dialami oleh Informan disebabkan karena hasil ulangan pertama mereka kurang memuaskan. Sehingga untuk mengatasi permasalahan tersebut. Para Informan berusaha untuk belajar lebih giat lagi di rumah dan meminta bantuan dari keluarga atau teman agar dapat mengajarnya sehingga informan menjadi lebih faham.

3.2 Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi siswa dalam masa transisi dari SD menuju SMP/Mts. Regulasi emosi adalah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (Shaffer, dalam Anggraeny, 2014). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa regulasi emosi siswa dalam masa transisi dari SD menuju SMP/Mts adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Regulasi Emosi siswa dalam masa transisi dari SD menuju SMP/Mts

Informan	Pengetahuan Emosi	Tidak Mudah terpengaruh Emosi Negatif	Kemampuan mengontrol Emosi	Penerimaan terhadap respon emosi
----------	-------------------	---------------------------------------	----------------------------	----------------------------------

Informan	Pengetahuan Emosi	Tidak Mudah terpengaruh Emosi Negatif	Kemampuan mengontrol Emosi	Penerimaan terhadap respon emosi
1	—	-	√	√
2	√	-	-	-
3	√	√	√	√
4	√	-	-	-
5	√	-	-	—
6	√	—	√	—
7	√	√	-	-
8	√	-	-	-
9	√	√	-	√
10	√	√	√	√

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa dari 10 Informan yang diwawancarai menunjukkan emosi yang bervariasi dalam masa transisi dari SD menuju SMP/Mts. Emosi yang dialami oleh Informan meliputi perasaan senang, malu, takut, sedih dan tegang ketika masa orientasi siswa. Perasaan senang yang dialami oleh Informan disebabkan karena mengetahui sekolah barunya lebih bagus dari sekolahnya yang dulu, adanya banyak teman baru dan adapula beberapa yang merasa senang dengan adanya pelajaran baru. Pada informan yang berjenis kelamin perempuan, Perasaan malu yang dialami oleh siswa disebabkan karena informan belum memiliki banyak teman serta malu ketika ada teman yang mengajak berkenalan. Menurut Thompson (dalam Salamah 2012), proses emosi dipengaruhi oleh kesadaran, pemahaman, dan jenis kelamin. Pada Informan yang berjenis kelamin perempuan cenderung memiliki perasaan malu dan pasif ketika ada teman cowok yang mengajak berkenalan. Kemudian, perasaan takut dan tegang yang dialami oleh informan disebabkan karena takut ketika nantinya tidak bisa menyelesaikan tugas yang diberikan atau takut ketika nanti diminta maju oleh gurunya. Kemudian hal yang dilakukan oleh informan untuk mengatasi perasaan takut dan tegang tersebut adalah dengan cara memberanikan diri berkenalan dan bertanya kepada para teman barunya.

Berdasarkan hasil wawancara juga diketahui bahwa setelah masuk sekolah pasca masa orientasi siswa, beberapa informan memiliki rasa takut, kecewa dan sedih. Perasaan takut yang dialami oleh informan disebabkan karena pelajaran

yang dirasa mulai susah seperti pelajaran bahasa arab dan juga pelajaran IPA. Kemudian kecewa dan sedih yang dialami oleh Informan disebabkan karena hasil ulangan pertama mereka kurang memuaskan. Sehingga untuk mengatasi permasalahan tersebut. Para Informan berusaha untuk belajar lebih giat lagi di rumah dan meminta bantuan dari keluarga atau teman agar dapat mengajarnya sehingga informan menjadi lebih faham. Menurut Salovey dan Sluyter (dalam Nisfiannoor & Kartika, 2004) Hubungan interpersonal dan individu juga memiliki pengaruh pada regulasi emosi karena saling berhubungan satu dengan yang lain dalam hal perkembangan regulasi.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa dari 10 Informan yang diwawancarai menunjukkan emosi yang bervariasi dalam masa transisi dari SD menuju SMP/Mts. Emosi yang dialami oleh Informan meliputi perasaan senang, malu, takut, sedih dan tegang ketika masa orientasi siswa. Sebagian besar informan mempunyai pengetahuan akan emosi, namun sebagian besar pula masih mudah terpengaruh oleh emosi yang negatif. 4 dari informan penelitian menunjukkan sikap yang baik dalam mengontrol emosi yang dirasakan serta mempunyai penerimaan yang baik terhadap respon emosi.

4.2 Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam menyusun strategi bagi murid yang berada dalam masa transisi dari SD menuju SMP/Mts sehingga siswa tersebut dapat segera menyesuaikan dengan lingkungan barunya.

Bagi orangtua dari subjek, diharapkan dapat lebih bijaksana dalam bertindak dan dapat memahami perkembangan dan tindakan yang tepat untuk anak dalam masa transisi dari SD menuju SMP/Mts

Melalui hasil penelitian ini, siswa dapat menambah wawasannya mengenai masalah pengelolaan emosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M. J., Rezaee, A. A., & Abdullah, H. N. (2011). Learning Styles and Overall Academic Achievement in a Specific Educational. *International Journal of Humanities and Social Science* , 1 No 4, 144.
- Ali, M., & Asrosi, M. (2011). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Alwi. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Baharudin Arfani, S. A. (2015). Studi Korelasi Antara Regulasi Dan Minat Belajar Dengan Prestasi Belajar Biologi di SMA. *Unnes Jurnal of Biology Education* 4 .
- Curtis, A. C. (2015). Defining Adolescence. *Journal of Adolescent and Family Health* , 7 (2), 13-14.
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive. *Psychophysiology*, 281.
- Gross, R. (2012). *Psikologi : Ilmu Jiwa & Perilaku*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Karen, E. (1998). Self-Regulated Learning in High-Achieving Student: Relations to Advanced Reasoning, Achievement Goals, and Gender. *Journal of Educational Psychology* , 90.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi* .
- Rasyid, M. (2012). Hubungan antara Peer Attachment dengan Regulasi Emosi Remaja yang Menjadi Siswa di Boarding School SMA Negeri 10 Samarinda. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* , 1.
- Ratnawati, M. (1996). Hubungan antara Persepsi Anak terhadap Suasana Keluarga, Citra Diri, dan Motif Berprestasi dengan Prestasi Belajar pada Siswa Kelas V SD Ta'Miriyah Surabaya. *Jurnal Anima* , XI.
- Rickwood, D., Deane, F. P., & Wilson, C. J. (2005). Young people's help-seeking for mental health. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health (AeJAMH)* , 4 (3).
- Sabatier, C., & Cervantes, D. R. (2017). Emotion Regulation in Children and Adolescents: concepts, processes and influences. *PSICOLOGÍA DESDE EL CARIBE* , 34.
- Salamah. (2012). Gambaran Emosi dan Regulasi Emosi pada Remaja yang Memiliki Sudara Kandung Penyakit Autis.

- Santrock, J. (2002). *Life-Span Development : Perkembangan Masa Hidup* (5 ed.). Jakarta: Erlangga.
- Siangian, R. E. (2015). Pengaruh Minat dan Kebiasaan Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal Formatif*, 122-123.
- Sobur, A. (2013). *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia.
- sugihandari. (2015). *Pentingnya Partisipasi Keluarga dalam Pendidikan Anak*. Karo, Sumatra Barat: Kompas.
- Tohirin. (2005). *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Jakarta: PT Riya Grafindo Persada.
- Wahyudiningsih. (2004). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas II SMU Lab School Jakarta Timur*.
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi Dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa SMK Negeri 1 Samarinda. *Jurnal Psikologi* , 1.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Jogjakarta: Andi Offset.
- Patmonodewo, Soemiati. 2003. *Pendidikan Anak Prasekolah*, Jakarta: Pusat Perbukuan Depdikbud dan PT Rieneka Cipta.
- Susanto, Ahmad. 2011. *Perkembangan Anak Usia Dini*, Jakarta: Kencana Perdana Media Group.
- Suwardiman, Siti Partini. 2003. *Metode Perkembangan Daya Pikir dan Daya Cipta untuk Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan UNY.
- Theurel, Anne & Edouard Gentaz. 2018. "The Regulation of Emotions in Adolescents: Age Differences and Emotion-Specific Patterns. *Journal of PLOS ONE*, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195501> June 7, 2018
- Malkoç, Asude; Meltem Aslan Gördesli; Reyhan Arslan & Ferah Çekici. 2018. "Interpersonal Emotion Regulation Scale (IERS): Adaptation and Psychometric Properties in a Turkish Sample". *International Journal of Assessment Tools in Education*, 2018, Vol. 5, No. 4, 754–762
- Lennarz, Hannah K.; Tom Hollenstein; Anna Lichtwarck-Aschoff; Emmanuel Kuntsche; and Isabela Granic. 2019. "Emotion Regulation in Action: Use, Selection, and Success of Emotion Regulation in Adolescents' Daily Lives". *International Journal of Behavioral Development*. Vol. 43(1), I-II, p.7.

- Ahmetoglu, Emine; Gökçen İlhan İldiz, Ibrahim H. Acar, Amy Encinger. 2018. "Children's Emotion Regulation and Attachment to Parents: Parental Emotion Socialization as a Moderator". *Social Behavior and Personality: An International Journal*, Vol. 46, No.6, p.969-984.
- Torre, Jared B. & Matthew D. Lieberman. 2018. "Putting Feelings Into Words: Affect Labeling as Implicit Emotion Regulation". *Emotion Review*. Vol. 10 No. 2 (April 2018) 116 –124.
- Priarti Megawanti, 2015. "Meretas Permasalahan Pendidikan di Indonesia" *Jurnal Formatif*, 2(3): 227-234 ISSN: 2088-351X.